

Vegetarische Ernährung für Babys und Kleinkinder – Worauf kommt es an?

Sie selbst leben vegetarisch und möchten auch Ihr Baby vegetarisch ernähren? Das ist möglich. Wichtig ist es dabei, einige Punkte zu beachten. Denn fehlen ganze Lebensmittelgruppen auf dem Speisezettel, können bestimmte Nährstoffe zu kurz kommen, die Ihr Kind für ein gesundes Gedeihen

benötigt. Gerade in der sensiblen Phase des Säuglings- und Kleinkindalters sollten besonders nährstoffreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. So stellen Sie Wachstum und eine gute Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten Ihres Kindes sicher.

Welche Formen vegetarischer Ernährung sind die häufigsten?

Vegetarische Ernährungsform	Was wird gegessen, was nicht?	Welche Nährstoffe sind vermindert?
Laktoovovegetarisch	⊗ Fleisch ⊗ Fisch ✓ Eier ✓ Milch und Milchprodukte	Vitamin B ₁₂ , tierisches Protein, Eisen, Zink, Jod, langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren wie DHA* *Docosahexaensäure
Laktovegetarisch	⊗ Fleisch ⊗ Fisch ⊗ Eier ✓ Milch und Milchprodukte	Zusätzlich zu den oben genannten: Vitamine D und A
Ovovegetarisch	⊗ Fleisch ⊗ Fisch ✓ Eier ⊗ Milch und Milchprodukte	Zusätzlich zu den oben genannten: Calcium, Vitamine B ₂ , D und A
Vegan	⊗ Fleisch ⊗ Fisch ⊗ Eier ⊗ Milch und Milchprodukte ⊗ Honig	Alle bereits genannten Nährstoffe. Besonders kritisch: Vitamin B ₁₂ !

Welche Nährstoffe sind kritisch und worauf sollen Sie achten?

VITAMIN B₁₂

... ist ein essenzielles Vitamin, das ausschließlich über tierische Lebensmittel aufgenommen werden kann. Pflanzliche Quellen wie Shiitakepilze oder Meeresalgen enthalten eine biologisch unwirksame Form des Vitamins und sind ungeeignet für die Versorgung. Vor allem bei Veganern ist deshalb eine gesonderte Zufuhr und Ergänzung von Vitamin B₁₂ in jeder Altersgruppe unbedingt erforderlich. Während der Schwangerschaft und Stillzeit kann sich ein Mangel der Mutter negativ auf die gesunde Entwicklung des Babys auswirken.

Von einer veganen Ernährung ohne konsequente Supplementierung im Säuglings- und Kleinkindalter wird abgeraten!

EISEN

... muss bei allen vegetarischen Ernährungsformen besonders beachtet werden. Vor allem Babys im 2. Lebenshalbjahr und Kleinkinder benötigen sehr viel Eisen, das nun über die Nahrung zugeführt werden muss. Aus pflanzlichen Quellen wird es vom Körper schlechter aufgenommen als aus Fleisch.

Tipps: Getreide – besonders Vollkorngetreide – ist reich an Eisen. Ersetzen Sie bei vegetarischer Ernährung das Fleisch in der Beikost durch Vollkorngetreide (idealerweise Amarant oder Haferflocken) und verbessern Sie die Aufnahme, indem Sie Vitamin-C-reiche Zutaten wie Saft, Obst oder Gemüse dazu oder als Nachtisch geben.

VITAMIN D

... ist das „Sonnenvitamin“ und unabhängig von der Ernährungsform ein kritischer Nährstoff während Schwangerschaft, Stillzeit und früher Kindheit. Eine extra Gabe an Vitamin D ist daher in all diesen Lebensphasen empfohlen – besonders bei fehlender Sonnenbestrahlung. Über das erste Lebensjahr hinaus ist z. B. Kindermilch eine gute Quelle für Vitamin D.

DHA

(eine langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure; LCP)

... kann der Körper nur in geringem Ausmaß aus pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gewinnen. Die wichtigste tierische Quelle ist der Fisch. Ist die Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit über die Ernährung und Nahrungsergänzungen ausreichend, erhält das Kind genügend DHA über die Mutter.

JOD

... ist in pflanzlichen Lebensmitteln kaum enthalten, deshalb sollten Vegetarier auf eine ausreichende Versorgung achten. Verwenden Sie für sich und Ihre Familie immer jodiertes Speisesalz und regelmäßig Milch und Milchprodukte. Schwangeren und Stillenden wird empfohlen, zusätzlich Jodtabletten einzunehmen. Gestillte Säuglinge sind dann über die Muttermilch ausreichend versorgt, nicht-gestillte über Säuglingsnahrungen. Da Salz für Babys erst beim Übergang zur Familienkost verwendet werden soll, achten Sie bei der Auswahl der Beikost auf mit Jod angereicherte Produkte, wie z. B. fertige Milchgetreidebreie. Wenn Sie ausschließlich selbstzubereitete Beikost geben, sollen Babys zusätzlich 50µg Jod pro Tag in Form von Tabletten erhalten.

Im Rahmen einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung mit Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Getreide wird Ihr Kind ausreichend mit Protein, Zink und Calcium versorgt. Auf unserer Website hipp.de finden Sie eine große Auswahl an vegetarischen Menüs für alle Altersstufen.

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin und ziehen Sie eine spezialisierte Ernährungsberatung in Betracht.